



図書館ホームページ

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
11月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
11月11日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
11月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
12月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



あたまイキイキ音読教室

声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！

日時 11月23日(木・祝)
午前10時～11時
場所 青垣生涯学習センター
視聴覚室
定員 15人(申込順)
申込 11月8日(水)午前9時30分
から図書館へ。



11月 ○は休み

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時
問い合わせ ☎ 32-0262

このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します(不定期掲載)。



たわらもとで見つけた！
いきいき百歳
数珠つなぎ

第14回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。体を鍛えられ、仲間も増えること好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。



1 幸町自治会を中心に天理教田原本分教会周辺の人々が参加されています。2 指先を動かして脳トレを実践。世話役と参加者との兼ね合いが活発です。3 タオルを使ったオリジナル体操は、色とりどりのタオルが華やかです。4 「リンゴの唄」に合わせたオリジナル体操は手作りのDVDまで作成しました。

にこにこ体操教室

平成31年11月6日から幸町自治会を中心に、5人の世話役がそれぞれのアイデアを出し合い、いきいき百歳体操以外の脳トレなども積極的に実施されています。現在、町内のいきいき百歳体操団体の中で、90歳以上の体操継続者が最も多い団体です。

活動について

実施日 毎週水曜日 **参加条件** 主に幸町自治会員
開始時間 午前10時から **場所** 天理教田原本分教会
登録人数 44人(令和5年9月20日時点)

いきいき百歳体操、続けてます！
今も、そしてこれからも…元気いっぱいの
世話役さんからひとこと
～ にこにこ体操教室 編～

皆さんにとって、楽しい場になるように

90歳以上の参加者の皆さん



いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104



ミュージックケアや町の事業「健幸運動教室」などで得た知識をにこにこ体操教室で活用しています。私たちが主導ではなく、参加されている皆さんが主体的に活動してくれています。世話役をしていて一番のやりがいは、参加者さんが「楽しい」と言うことです。ほかにも防犯教室を開催するなど、皆さんにとって役立つ情報を共有し合っています。年齢も家も近いからこそ、皆さんで声を掛け合ってこれからも元気に活動していきたいですね。

今月の新刊

太閤暗殺
坂岡真著／幻冬舎

慶長19年、本因坊算砂は徳川家康に呼び出される。信長・秀吉・家康の囲碁の師匠として対局を重ねた算砂だからこそ知り得た、豊臣家の秘密と天下人の死の真相とは？ 驚きと興奮の歴史ミステリ。



逝きたいなピンピンコロリで
明日以降

三浦明博著／講談社

認知症が心配になるほどのもの忘れ、墓じまいをめぐる親戚騒動、定年後の夫とのうんざりする暮らし。それでも明日はやって来る。人生100年時代のシニア像を描く短編集。



藤井聡太がやさしく教える
将棋の手筋

藤井聡太監修／日本将棋連盟

手筋とは、将棋のテクニクのこと。一度覚えれば応用の範囲が広く、多くの局面で正解を選ぶようになる！プロも使う技をマスターできるよう、やさしく解説します。



こんな感じで書いてます
群ようこ著／新潮社

書き始めの苦しみ、対象との距離感、「書く」と「読む」のバランス、まとはずれな誹謗中傷のやり過ごし方、前期高齢者になってからの変化…。群ようこが物書き生活のなかで考えてきたことをつづる。



動物のおもしろびっくり行動
100

小管正夫監修／KADOKAWA

うんちをまく、顔をしかめる…。動物たちのおもしろびっくり行動がいっぱい！動物園で見られる約40種の動物たちの特別な体のつくりや行動をイラストや写真で紹介しします。



ねこのオーランドーの動物園
キャスリーン・ヘイル作／好学社

トラのリリィおばさんから、しばらくオーランドーの家にとめてほしいと手紙がきました。しぶしぶ返事をしましたが、ちょっとしたいきがいで、世界中からいろいろな動物たちがオーランドーのもとへ来てしまうことに…。

